



## Gestión del tiempo. Bienestar y productividad

Siempre, pero especialmente en períodos de crisis, vivir en el presente se convierte en fundamental. Y para ello, la gestión del tiempo es clave puesto que fomenta el estrés sano frente al estrés negativo. Y esto no solo afecta a las personas sino también a las empresas e instituciones. ¿De qué manera?

---

**Método de entrega:** SCORM

**Desarrollado por:** 5' VISION by Thinking Heads

**Temática:** Desarrollo personal

**Duración:** 7 minutos

**Licencia:** Nominal anual

**Autor:** Santiago Álvarez de Mon

**Idiomas:** es